

อิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน*

ศุจิกา รัษฎาเพ็ชร พย.ม.*
นุจรี ไชยมงคล PhD**
ยุนี พงศ์จตุรวิทย์ PhD***

บทคัดย่อ

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่การมีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาในระดับที่สามารถดูแลตัวเอง คิดตัดสินใจเลือกซื้อ และเลือกรับประทานอาหารได้เอง การวิจัยเชิงทำนายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของพื้นอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มจากเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาแห่งหนึ่ง จังหวัดชลบุรี จำนวน 90 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน-สำหรับครู และแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็ก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัย พบว่า พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบสามารถทำนายลักษณะการกินน้อยลงตามอารมณ์ได้ร้อยละ 6.0 (β = .25) การถอยหนีสามารถทำนายลักษณะความช้าในการกินได้ร้อยละ 11.1 (β = .33) การติดตามงานและกิจกรรมทางกาย สามารถร่วมกันทำนายลักษณะการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคยได้ร้อยละ 15.7 (β = -.44 และ β = -.37 ตามลำดับ) ผลการวิจัยนี้ให้ข้อเสนอแนะว่า พยาบาล และบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้เพื่อทำความเข้าใจพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียนและพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ : พื้นอารมณ์เด็กวัยเรียน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การกินน้อยลงตามอารมณ์ ความช้าในการกิน การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย

---

*พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ ม. บูรพา

**รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Influencing of Temperament on Eating Behaviors in School-Age Children*

Sujika Ratsadaphet M.N.S.*
Nujjaree Chaimongkol PhD**
Yunee Pongjaturawit PhD***

Abstract

School-age children are the age of a heightened physical and intellectual development. They can take care of themselves for buying decision of eating. This predictive study aimed to determine the relationship and influencing of temperament on eating behavior in school-age children. The cluster random sampling consisted of 90 children of grade 4-6 at elementary school, Muang district, Chon Buri province. Research instruments included a demographic questionnaire, the school-age temperament inventory-teacher version, and the child eating behavior questionnaire. Data were analyzed by using descriptive statistics and Stepwise multiple regression analysis. The results showed that the temperament of negative reactivity accounted for 6.0% (β = .25) in the prediction of emotional under-eating. Withdrawal accounted for 11.1% (β = .33) in the prediction of slowness eating. Task persistence and physical activity together accounted for 15.7% (β = -.44 and β = -.37, respectively) in the prediction of food fuzziness. These findings suggest that nurses and related personnel could apply to use for understanding the temperament of school-age children. In addition, an intervention program to promote appropriated eating behavior would be further implemented.

Keywords : school-age children temperament, eating behaviors, emotional under-eating, slowness eating food fuzziness

*Master of Nursing Science (Pediatric Nursing), Faculty of Nursing, Burapha University, Chon Buri
**Associate Professor, Faculty of Nursing, Burapha University, Chon Buri
***Assistant Professor, Faculty of Nursing, Burapha University, Chon Buri

บทนำ

เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี เป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ มีการเรียนรู้ทักษะชีวิต และพัฒนาการต่าง ๆ ทางด้านสติปัญญา สามารถคิด ตัดสินใจต่าง ๆ โดยเฉพาะการเลือกซื้อและรับประทานอาหารตามความคิดของตนเอง เป็นช่วงที่การทำงานของสมองมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเต็มที่ ซึ่งถ้าเด็กได้รับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุก ๆ ด้าน เด็กก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น[1] อาหารและโภชนาการจึงเป็นปัจจัยสำคัญในด้านการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กวัยเรียน โดยช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย หากเด็กวัยเรียนได้รับอาหารที่ไม่เพียงพอและไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการย่อมส่งผลให้ร่างกายเติบโตไม่เต็มที่หรือร่างกายแคระแกรน สติปัญญาทึบ ไม่มีความพร้อมในการเรียน และประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงานต่ำ[2]

ปัจจุบันสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อนมาก ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์มากขึ้น จากการสำรวจของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2557 โดยเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี ร้อยละ 20-30 กินนมหวาน ขนมกรุบกรอบ ทุกวัน ร้อยละ 10-20 กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทอด ลูกชิ้นขนมปัง น้ำอัดลม ไอศรีม และลูกอมทุกวัน และร้อยละ 1-10 กินบะหมี่สำเร็จรูป คุกกี้ และขนมหวานทุกวัน[3] นอกจากนี้ยังพบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมหลายอย่างด้วยกัน ได้แก่ รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การไม่รับประทานผักและผลไม้ การรับประทานอาหารรสจัด อาหารสำเร็จรูป และการรับประทาน ขนมถุงที่ไม่มีประโยชน์[4] สอดคล้องกับผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและระดับภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับประถมศึกษา พบว่า มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทไขมันสูงบ่อยครั้ง คือ 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์ รับประทานอาหารอื่นเพิ่มหลังจากรับประทานอาหารอิ่มแล้ว และรับประทานอาหารด้วยความเร่งรีบ[5] จากพฤติกรรมการบริโภคดังกล่าวส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในเด็กวัยเรียนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งพบปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายชนิดเพิ่มขึ้น โดยพบว่า เด็กไทยยังเผชิญกับปัญหาภาวะโภชนาการบกพร่องและโภชนาการเกิน และเป็นโรคอ้วนรุนแรง[6] ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเด็กเรียนมีแนวโน้มสูงขึ้นในทุกพื้นที่อย่างต่อเนื่อง[7]

การรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนทั้งในบ้านและโรงเรียนแม้มีการควบคุมโดยผู้ปกครองและครูแต่ยังพบว่ากลุ่มเด็กวัยเรียนยังมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารจากแหล่งอื่นที่ยากแก่การควบคุณภาพตามหลักโภชนาการที่ดีต่อเด็ก โดยเฉพาะการซื้ออาหารกินเองนอกรั้วโรงเรียน โดยปัจจุบันการจำหน่ายอาหารบริเวณนอกรั้วโรงเรียนซึ่งเป็นลักษณะร้านค้าหรือแผงลอยมากขึ้น[8] เด็กวัยเรียนมากกว่าครึ่งใช้เงินที่พ่อแม่ให้ไปโรงเรียนในการซื้อขนมหวาน ประเภทขบเคี้ยว กรุบกรอบ ทำให้เด็กติดรสชาติ ฝันผุและมีปัญหาสุขภาพตามมา[9] ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพที่ดีขึ้นนั้น จึงน่าจะเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมถูกหลักโภชนาการ และเป็นไปตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด พฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพของบุคคล และหากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมจะส่งผลต่อการส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กนักเรียนที่มีพัฒนาการทางร่างกายและสติปัญญาในระดับที่สามารถดูแลตัวเองในเรื่องทั่วไปได้ และสามารถคิดตัดสินใจเลือกซื้อ และเลือกรับประทานอาหารได้เอง นอกจากนี้นิสัยการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนอาจมีอิทธิพลจากพื้นอารมณ์ความรู้สึก และความปรารถนาของตัวเด็กเอง โดยพื้นอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยด้านจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล ตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender[10] พื้นอารมณ์ของเด็ก (Child temperament) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ปรากฏตั้งแต่แรกของชีวิต หรือเป็นพฤติกรรมที่เด็กแต่ละคนแสดงออกมาในแต่ละสถานการณ์ต่าง ๆ ต่อ บุคคล สถานที่และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน เพื่อนำไปสู่การปรับตัวในสภาวะนั้น ๆ เช่น การปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ ชั้นโรงเรียนและโรงเรียนใหม่ เป็นต้น พื้นอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่[11] พื้นอารมณ์เป็นรูปแบบที่แตกต่างกันของพฤติกรรมในแต่ละบุคคล ซึ่งสภาพและลักษณะของสิ่งแวดล้อมมีส่วนทำให้พื้นอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ McClowry[12] ได้จำแนกพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน เป็น 4 รูปแบบ คือ 1) ปฏิกิริยาทางลบ หมายถึง ความรุนแรงและความถี่ที่เด็กแสดงเชิงลบส่งผลกระทบรวมถึง ความกลัว ความโศกเศร้า ความโกรธ ความต่อเนื่องและความรุนแรงของปฏิกิริยา

2) การติดตามงาน หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้าน หรืองานบ้าน รวมถึงความรับผิดชอบต่อคนอื่น และการทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือทำการบ้านให้แล้วเสร็จ 3) การถอยหนี หมายถึง ลักษณะหรือปฏิกิริยาที่เด็กแสดงออกเมื่อพบเพื่อนใหม่ ครูคนใหม่อื่น ๆ หรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่แปลกใหม่ และ 4) กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องทางกาย เช่น วิ่งเข้าออกบ้าน ท่าทางรีบเร่งตลอดเวลา และกระโดดขึ้นลงบันได เป็นต้น

พื้นอารมณ์ของเด็กเป็นปัจจัยหลักที่มีส่วนทำให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารของแต่ละคนมีความแตกต่างกันไป อารมณ์ของบุคคลมีผลต่อการเลือกอาหารบริโภค ผู้ที่มีอารมณ์โกรธ และหงุดหงิด จะกินอาหารที่มีรสหวาน เค็มและมีไขมัน[13] และยังพบว่า อารมณ์ของบุคคลมีผลต่อการเลือกอาหารบริโภคอย่างไม่น่าเชื่อ คนที่มีภาวะอารมณ์เศร้าที่ซึมเศร้า เกรี้ยวกราด และหงุดหงิด จะเลือกกินอาหารที่หาได้ใกล้ตัว และอาหารเหล่านั้นส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทที่อุดมไปด้วยรสหวาน รสเค็ม หรือไขมัน เพื่อทดแทนความผิดหวัง และสิ่งที่ไม่เป็นไปตามคาดหวัง นอกจากนี้คนที่มีอารมณ์ดี รู้สึกมีความสุข หรืออยู่ในห้วงอารมณ์ที่จิตใจสงบ บุคคลเหล่านี้จะเลือกกินอาหารเมนูสุขภาพมากกว่า จำพวกพืชผักผลไม้ ถั่ว ธัญพืช และโปรตีนไร้ไขมัน อีกทั้งยังคำนึงถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารชนิดนั้น ๆ ในระยะยาว ไม่ใช่แค่กินเพื่อให้รู้สึกดีชั่วขณะ[6] นอกจากนี้จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มเด็กอายุ 3-8 ปี พบว่า เด็กที่มีนิสัยอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงจะแสดงพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากขึ้น เด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบประหม่า และเด็กที่ชอบเข้าร่วมสังคมและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ซึ่งจากผลการศึกษาที่ได้ทำให้คาดการณ์ไว้ว่าพื้นอารมณ์อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก[14] และจากผลการศึกษาพื้นอารมณ์ของเด็กมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนชาวเวียดนาม โดยพื้นอารมณ์แบบปฏิกิริยาทางลบมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารอาหารในเชิงลบ และพื้นอารมณ์แบบกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเชิงบวก ส่วนพื้นอารมณ์แบบปฏิกิริยาทางลบ และการถอยหนีไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน[15]

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ของแต่ละบุคคลได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายในซึ่งเกิดจากสภาวะจิตใจของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความต้องการที่แตกต่างกันทั้งในด้านความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งพื้นอารมณ์ถือเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการกินของแต่ละคน ดังนั้นการเข้าใจถึงความแตกต่างของพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียนจะทำให้เข้าใจพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน ผลการศึกษาความสัมพันธ์และอิทธิพลของพื้นอารมณ์ในเด็กวัยเรียนที่มีผลต่อพฤติกรรการรับประทานอาหารในครั้งนี้ จะสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของพื้นอารมณ์ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การแสดงปฏิกิริยาทางลบ การติดตามงาน การถอยหนี และกิจกรรมทางกาย ที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ (Pender ‘s Health Promotion: HPM)[10] เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุดที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคล โดยได้รับแรงผลักดันจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และเสนอรูปแบบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลเกิดจากปัจจัย 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันได้แก่ ปัจจัยคุณลักษณะและประสบการณ์ของบุคคล การคิดรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม และผลลัพธ์ของพฤติกรรม ทั้งนี้พฤติกรรมการรับประทานอาหารเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ถ้าเด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีแล้วย่อมส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดี พื้นอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยด้านจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย การแสดงปฏิกิริยาทางลบ



การติดตามงาน การถอยหนี และกิจกรรมทางกาย ทำให้บุคคลเกิดความต้องการที่แตกต่างกันทั้งในด้านความรู้สึกและพฤติกรรมซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร 8 ลักษณะ ถูกพัฒนาโดย Wardle และคณะ[11] ได้แก่ ลักษณะการกินอาหาร การกินมากขึ้นตามอารมณ์ ความสุขในการกินอาหาร ความต้องการดื่ม ความเฉื่อยในการกินอาหาร ความช้าในการกิน การกินน้อยลงตามอารมณ์ และการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบทำนาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ เด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ในเขตอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ สามารถอ่าน เขียน และสื่อสารภาษาไทยเข้าใจ อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี และบิดามารดาหรือผู้ปกครองอนุญาตให้ร่วมการวิจัย ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนได้จาก การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการคำนวณโดยใช้สูตรการคำนวณของ Thorndike[16] โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่าง มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 10k + 50 โดยที่ k คือ จำนวนตัวแปรต้น ในการศึกษานี้มี 4 ตัวแปรคือ พื้นอารมณ์เด็กวัยเรียน 4 ด้าน เมื่อแทนค่าในสูตรได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า 90 คน

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) คือ การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่หน่วยตัวอย่าง มิใช่หน่วยที่ให้ข้อมูลโดยตรงเพียงระดับเดียว แต่เป็นหน่วยตัวอย่างที่ประกอบด้วยหน่วยที่ให้ข้อมูลหลาย ๆ หน่วยรวมกันเป็นกลุ่ม และกลุ่มอาจมีได้หลายระดับหน่วยตัวอย่างระดับถัดลงไปจะเป็นหน่วยย่อยหรือกลุ่มย่อยของหน่วยตัวอย่างระดับก่อนหน้า จำนวนระดับอาจมีหลายระดับได้ และจำนวนระดับที่มีการเลือกตัวอย่างจะเป็นตัวกำหนดขั้นของการเลือกตัวอย่างกลุ่ม คือประชากรเป้าหมายจากโรงเรียนระดับประถมศึกษาที่มีชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในปี พ.ศ. 2560 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 1 มีจำนวนทั้งสิ้น 37 โรงเรียน ผู้วิจัยเลือกแบบกลุ่มจำนวน 1 โรงเรียน ต่อจากนั้นในโรงเรียนที่เลือกได้แล้วนั้น ผู้วิจัยสุ่มเลือกชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ชั้นปีละ 1 ห้องเรียน รวมเป็น 3 ห้องเรียน และในแต่ละห้องเรียน มีนักเรียนจำนวน 30 คน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 90 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่เรียน ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน และข้อมูลทั่วไปของครูผู้สอน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด และระยะเวลาในการสอน ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 1 รายการ และแบบเติมคำในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียน ผู้วิจัยนำมาจากแบบสอบถามพื้นอารมณ์ในเด็กวัยเรียนของนุจรี ไชยมงคล และยุนี พงศ์จตรวิทย์[12] ที่แปลมาจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ The school-age temperament inventory (SATI)-Teacher version ของ Lyons-Thomas and McClowry[13] ประกอบด้วย ข้อความทั้งหมด 33 ข้อ แบ่งเป็นพื้นอารมณ์ 4 แบบ คือ การแสดงปฏิกิริยาทางลบ (11 ข้อ) การติดตามงาน (9 ข้อ) การถอยหนี (8 ข้อ) และกิจกรรมทางกาย (5 ข้อ)[12,13] เป็นแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) มี 5 ระดับ โดยให้ครูประจำชั้นเป็นผู้ให้คะแนนตามความมากน้อยของลักษณะการแสดงออกของนักเรียนที่คุณครูสังเกตได้ คือ 5 หมายถึงทุกครั้งหรือเป็นประจำ 4 หมายถึงบ่อยครั้ง 3 หมายถึงบางครั้ง 2 หมายถึงนาน ๆ ครั้ง และ 1 หมายถึงไม่เคยหรือน้อยมา การแปลผลคะแนนตามความต่อเนื่องของคะแนนพื้นอารมณ์แต่ละแบบ คะแนนรวมพื้นอารมณ์แต่ละด้านอยู่ระหว่าง 1-5 คะแนน หากได้คะแนนรวมพื้นอารมณ์แบบนั้น ๆ มาก แสดงว่าเด็กวัยเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบนั้นสูง และหากได้คะแนนพื้นอารมณ์แบบนั้น ๆ ต่ำ แสดงว่าเป็นเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบนั้นต่ำ แบบสอบถามพื้นอารมณ์ของเด็ก นำไปทดลองใช้ (try out) กับเด็กนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย และคำนวนค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของพื้นอารมณ์แต่ละแบบได้เท่ากับ 95, .88, .77 และ .82 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ผู้วิจัยนำมาจาก The Children's Eating Behavior Questionnaire: CEBQ ฉบับภาษาไทยที่แปลโดย Kwannate และคณะ[17] ซึ่งต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นแบบสอบถามที่พัฒนาโดย Wardle[18] แบบสอบถามนี้มีจำนวน 35 ข้อ แบ่งออกเป็น 8 ด้าน ได้แก่ ลักษณะการกิน

อาหาร (5 ข้อ) การกินมากขึ้นตามอารมณ์ (4 ข้อ) ความสุขกับอาหารที่กิน (4 ข้อ) ความต้องการเครื่องดื่ม (3 ข้อ) ความเฉื่อยในการกินอาหาร (5 ข้อ) ความช้าในการกิน (4 ข้อ) การกินน้อยลงตามอารมณ์ (4 ข้อ) และการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย (6 ข้อ) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า (rating scale) มี 5 ระดับ โดยให้นักเรียนเป็นผู้ให้คะแนนตามความบ่อยของพฤติกรรมการรับประทานอาหารของตนเอง คือ 5 หมายถึงทุกครั้งหรือเป็นประจำ 4 หมายถึงบ่อยครั้ง 3 หมายถึงบางครั้ง 2 หมายถึงนาน ๆ ครั้ง และ 1 หมายถึงไม่เคยหรือน้อยมาก การแปลผลคะแนนตามความต่อเนื่องของคะแนนพื้นอารมณ์แต่ละแบบ คะแนนรวมพื้นอารมณ์แต่ละด้าน อยู่ระหว่าง 1-5 คะแนน หากได้คะแนนรวมพื้นอารมณ์แบบนั้น ๆ มาก แสดงว่าเด็กวัยเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบนั้นสูง และหากได้คะแนนพื้นอารมณ์แบบนั้น ๆ ต่ำ แสดงว่าเป็นเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบนั้นต่ำ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน นำไปทดลองใช้ (try out) กับเด็กนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างที่จำนวน 30 ราย และคำนวนหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของแบบสอบถามรายด้านได้ เท่ากับ .76; .65; .68; .74; .66; .61; .60 และ .76 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และขออนุญาตการทำวิจัยจากผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้หลังจากได้รับการอนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบวัดพื้นอารมณ์ ให้ครูผู้สอนเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม ในส่วนแบบสอบถามวัดพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน ผู้วิจัยให้เด็กนักเรียนตอบแบบสอบถามที่โรงเรียน เนื่องจากแบบสอบถามดังกล่าวจะสอบถามกลุ่มเด็กนักเรียนวัยเรียน ในส่วนแบบสอบถามข้อมูลผู้ปกครอง ผู้วิจัยมอบแบบสอบถามทั่วไปให้เด็กนำไปให้ผู้ปกครอง ซึ่งประกอบด้วยเอกสารชี้แจง และใบลงนามยินยอม และให้นักเรียนนำกลับมาส่งคืนในวันรุ่งขึ้น ผู้วิจัยเป็นผู้ติดตามการเก็บเอกสารด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัย และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.7 อายุเฉลี่ย 10.84 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น ป.4 ป.5 และ ป.6 จำนวนเท่าๆ กัน คือร้อยละ 33.3 บิดามารดาส่วนมากแต่งงานและอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 87.8 มารดามีอายุเฉลี่ย 41.57 ปี ส่วนมากจบระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป คือร้อยละ 77.8 บิดามีอายุเฉลี่ย 45.51 ปี จบระดับการศึกษาอนุปริญญา/ ปวส. ร้อยละ 72.2 และร้อยละ 52.2 ของครอบครัว มีรายได้ต่อเดือน 60,001 บาทขึ้นไป และครูผู้สอนมีอายุเฉลี่ย 46.0 ปี (*S.D.* = 5.20, range = 40-49) เป็นเพศหญิงทั้งหมด (ร้อยละ 100.0) ส่วนมากมีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 66.7) ระยะเวลาที่สอนเฉลี่ยนาน 14.33 ปี (*S.D.* = 10.41, range = 6-26)

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของพื้นอารมณ์เด็กวัยเรียนทั้ง 4 แบบ และพฤติกรรมการรับประทานอาหาร 8 ลักษณะ พบว่า พื้นอารมณ์ของเด็กทั้ง 4 แบบ พบว่า การแสดงปฏิกิริยาทางลบ (11 ข้อ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.91 การติดตามงาน (9 ข้อ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 การถอยหนี (6 ข้อ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 และกิจกรรมทางกาย (5 ข้อ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 และ พฤติกรรมการรับประทานอาหารทั้ง 8 ลักษณะ พบว่า ลักษณะการกินอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 การกินมากขึ้นตามอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 ความสุขกับอาหารที่กิน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 ความต้องการเครื่องดื่ม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.79 ความเฉื่อยในการกินอาหารมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51ความช้าในการกินมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 การกินน้อยลงตามอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 และการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.28 (ตารางที่ 1 และ 2)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของพื้นอารมณ์ทั้ง 4 แบบของเด็กวัยเรียน (n = 90)

พื้นอารมณ์	*M*	*S.D.*	range
การแสดงปฏิกิริยาทางลบ	1.91	.96	1.00-4.73
การติดตามงาน	3.86	.79	1.78-5.00
การถอยหนี	2.24	.90	1.00-5.00
กิจกรรมทางกาย	2.04	.87	1.00-5.00

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแต่ละด้านของเด็กวัยเรียน (n = 90)

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร	M	S.D.	Range
ลักษณะการกินอาหาร	2.63	.89	1.00-5.00
การกินมากขึ้นตามอารมณ์	2.19	.83	1.00-4.75
ความสุขกับอาหารที่กิน	3.29	.81	1.00-5.00
ความต้องการเครื่องดื่ม	2.79	1.00	1.00-5.00
ความเฉื่อยในการกินอาหาร	2.51	.68	1.20-4.80
ความช้าในการกิน	2.53	.74	1.00-5.00
การกินน้อยลงตามอารมณ์	2.87	.94	1.00-4.75
การตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย	2.28	.80	1.00-4.50

การวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) เพื่อวิเคราะห์หาการทำนายของพื้นอารมณ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารแต่ละแบบในเด็กวัยเรียน พบว่าพื้นอารมณ์ทั้ง 4 แบบ สามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนได้บางลักษณะ ดังนี้

พื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการกินน้อยลงตามอารมณ์ ทำนายได้ร้อยละ 6.0 (ตารางที่ 3) พื้นอารมณ์แบบการถอยหนีสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบความช้าในการกิน ทำนายได้ร้อยละ 11.1 (ตารางที่ 4) พื้นอารมณ์แบบการติดตามงานเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย ทำนายได้ร้อยละ 5.9 รองลงมาคือกิจกรรมทางกาย ทำนายได้เพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 9.8 ตัวทำนายทั้งสองนี้สามารถร่วมกันทำนายการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย ได้ร้อยละ 15.7 (ตารางที่ 5) และการทำนายของพื้นอารมณ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนโดยรวมพบว่าพื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการกินโดยรวมทำนายได้ร้อยละ 6.0 (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายการกินน้อยลงตามอารมณ์ (EUE)

ตัวแปร	R^2	B	S.E.	β	*t*	*p*-value
การแสดงปฏิกิริยาทางลบ	.060	.24	.10	.25	2.38	.019
ค่าคงที่		2.41	.22		11.20	.000
$F_{1, 88}$ = 5.66, p = .019						
Adjust R^2 = .050						

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อทำนายความช้าในการกิน (SE)

ตัวแปร	R^2	B	S.E.	β	*t*	*p*-value
การถอยหนี	.111	.28	.08	.33	3.32	.001
ค่าคงที่		1.91	.20		9.53	.000
$F_{1, 88}$ = 11.01, p = .001						
Adjust R^2 = .101						

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย

ตัวแปร	$\triangle R^2$	B	S.E.	β	t	*p*
การติดตามงาน	.059	-.441	.12	-.438	-3.781	.000
กิจกรรมทางกาย	.980	-.338	.11	-.368	-3.181	.002
ค่าคงที่		4.670	.60		7.811	.000
$F_{2, 87}$ = 8.129, p = .001, R^2 = .157, Adjust R^2 = .138						

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยรวม

ตัวแปร	R^2	B	S.E.	β	*t*	*p*-value
การแสดงปฏิกิริยาทางลบ	.060	.09	.04	.24	2.37	.020
ค่าคงที่		2.42	.08		28.19	.000
$F_{1, 88}$ = 5.62, p = .020						
Adjust R^2 = .049						

การอภิปรายผล

1. การแสดงปฏิกิริยาทางลบสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนได้ พบว่าพื้นอารมณ์แบบการแสดงปฏิกิริยาทางลบเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการกินน้อยลงตามอารมณ์ ทำนายได้ร้อยละ 6.0 หมายความว่า นักเรียนที่แสดงอารมณ์เมื่อโกรธ ไม่พอใจ หรืออารมณ์ไม่ดี เช่น โดนเพื่อนแกล้งแล้วมีอารมณ์โกรธ โมโห หงุดหงิด เมื่อหาของไม่เจอ ทำเสียงสูงหรือตะคอกใส่คนอื่นเมื่อโกรธ และมีท่าทีอึดอัดเมื่อกระทำความผิด เป็นต้น จะมีพฤติกรรมการกินช้า เช่น กินอาหารช้า ใช้เวลากินอาหารมื้อหนึ่งนานกว่าครึ่งชั่วโมง และกินอาหารช้าลงเรื่อย ๆ กว่าจะหมดจาน/ถ้วย และมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารน้อยลงตามอารมณ์ เช่น กินอาหารได้น้อยลงเวลารู้สึกโกรธ รู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย หรือรู้สึกเสียใจ เป็นต้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่เด็กมีภาวะอารมณ์ที่ไม่ปกติ ซึ่งเด็กจะแสดงอารมณ์เมื่อโกรธ ไม่พอใจ หรืออารมณ์ไม่ดี เช่น โดนเพื่อนแกล้งแล้วมีอารมณ์โกรธ โมโห หงุดหงิดเมื่อหาของไม่เจอ ทำเสียงสูงหรือตะคอกใส่คนอื่นเมื่อโกรธและมีท่าทีอึดอัดเมื่อกระทำความผิด เป็นต้น จะมีพฤติกรรมการกินในลักษณะการกินอาหารปริมาณลดลง และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารน้อยลงตามอารมณ์ เช่น กินอาหารได้น้อยลงเวลารู้สึกโกรธ รู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย หรือรู้สึกเสียใจ เป็นต้น ซึ่งจากลักษณะการรับประทานอาหารของ Wardle และคณะ[18] กล่าวว่า ความช้าในการกิน (Slowness eating: SE) มีลักษณะการลดลงของอัตราการรับประทานอาหารอันเนื่องมาจากการขาดความเพลิดเพลินและความสนใจในอาหาร สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender[10] ที่กล่าวว่า ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและความสัมพันธ์ของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น ความคิดและอารมณ์ที่มีความเฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม (Behavior-specific Cognitions and Affect) โดยอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก (Activity-related affect) เป็นความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบที่เกิดขึ้นก่อนระหว่าง หรือหลังการเกิดพฤติกรรม ความรู้สึกนี้จะเก็บไว้ในความทรงจำและจะมีผลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Haycraft และคณะ[14] ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพื้นอารมณ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกลุ่มเด็กอายุ 3-8 ปี พบว่า เด็กที่มีนิสัยอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงจะแสดงพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากขึ้น ซึ่งขัดแย้งกับผลการศึกษาของ Thanh และคณะ[15] ที่พบว่านักเรียนชาวเวียดนามที่มีพื้นอารมณ์แสดงปฏิกิริยาทางลบไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

2. การติดตามงานสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนได้ พบว่า พื้นอารมณ์แบบการติดตามงานเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย ทำนายได้ร้อยละ 5.9 หมายความว่า เด็กวัยเรียนที่มีลักษณะการควบคุมหรือกำกับตัวเองในการตอบสนองต่อสิ่งที่เด็กต้องรับผิดชอบในกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้าน หรืองานอื่น ๆ หรือการที่ต้องคอยเตือนเด็กเสมอ เช่น จะทำงานที่ครูมอบหมายให้ไม่เรียบร้อย ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น การวาดภาพ เรียงความ ไม่เรียบร้อย สามารถทำงานให้แล้วเสร็จภายในระยะเวลาก่อนกำหนดในชั้นเรียน เป็นต้น เด็กกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคยได้น้อย ได้แก่ ไม่สามารถชิม หรือทดลองอาหารชนิดใหม่ ๆ ได้ ไม่สามารถกินอาหารหลากหลายประเภท ไม่ชอบกิน/ ชิม อาหารชนิดใหม่ ๆ และเป็นคนกินยาก ทั้งนี้เนื่องจากเด็กวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์นี้จะถือว่าเป็นกลุ่มที่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้ค่อนข้างดีกว่ากลุ่มอื่น ๆ เด็กกลุ่มนี้จึงน่าจะมีความระมัดระวังในการรับประทานอาหารที่อาจจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของตนเองมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ กรเกล้า สาลี[19] ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพในเด็กวัยเรียนตอนปลาย พบว่า พื้นอารมณ์แบบติดตามงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในเด็กวัยเรียนตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่า เด็กวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์แบบติดตามงานมีลักษณะเป็นเด็กที่มีอารมณ์ร่าเริง เข้ากับคนอื่นได้ และเมื่อไปโรงเรียนจะสามารถปรับตัวได้ง่าย เรียนรู้กฎเกณฑ์ และเข้าร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคมได้อย่างรวดเร็ว เด็กกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ หรือการกระทำที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม รวมถึงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติของเด็กวัยเรียนต่ำ และ Thanh และคณะ[15] ที่พบว่า เด็กวัยเรียนที่มีพื้นอารมณ์แบบติดตามงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียน โดยเด็กวัยเรียนที่มีพื้น

อารมณ์แบบติดตามตามสูงมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารต่ำ แต่ถ้าเด็กวัยเรียนมีพื้นอารมณ์ติดตามงานน้อยจะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารมาก

3. การแสดงปฏิกิริยาแบบถอยหนีสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนได้ พบว่าพื้นอารมณ์แบบถอยหนี เป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบความช้าในการกิน ทำนายได้ร้อยละ 11.1 หมายความว่า เด็กที่มีลักษณะหรือปฏิกิริยาที่เด็กแสดงออกเมื่อพบเพื่อนใหม่ หรือครูคนใหม่ บุคคลใหม่อื่น ๆ หรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่แปลกใหม่ เช่น การแสดงท่าทางอายเมื่อพบคนโตกว่าที่ไม่รู้จักมาก่อน ถ้าเด็กมีพื้นอารมณ์แบบถอยหนีสูง เป็นเด็กที่มีความประหม่าหรือมีความอาย เมื่อได้เจอเหตุการณ์ใหม่ ๆ เช่น การเจอเพื่อนคนใหม่ในโรงเรียน และการเจอครูคนใหม่ เด็กกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารในลักษณะกินอาหารช้า ใช้เวลากินอาหารมื้อหนึ่งนานกว่าครึ่งชั่วโมง และกินอาหารช้าลงเรื่อย ๆ กว่าจะหมดจาน/ถ้วย เป็นต้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่เด็กเกิดความประหม่าหรือเกิดความอาย เมื่อเจอเพื่อนใหม่ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยจะทำให้เด็กกินได้น้อยลงได้ ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของ Thanh และคณะ[15] ที่พบว่า พื้นอารมณ์ด้านการถอยหนีของนักเรียนชาวเวียดนามไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน และ Haycraft และคณะ[14] พบว่า เด็กที่มีพื้นอารมณ์ความประหม่า เด็กที่ชอบเข้าร่วมสังคมและกิจกรรมต่างๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก ทั้งนี้ ผลการวิจัยนี้แตกต่างจากผลกับการศึกษาที่ผ่านมา อาจเนื่องมาจากที่การศึกษานี้ วิเคราะห์ความสัมพันธ์และการทำนายของพื้นอารมณ์แบบถอยหนีกับลักษณะพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เป็นลักษณะย่อย ๆ เฉพาะด้าน จึงทำให้พบความสัมพันธ์ดังกล่าว

4. กิจกรรมทางกายสามารถทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียนได้ พบว่า พื้นอารมณ์แบบกิจกรรมทางกาย ทำนายพฤติกรรมการการรับประทานอาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย ได้เพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 9.8 โดยพื้นอารมณ์แบบการติดตามงานและกิจกรรมทางกาย ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการการรับประทานอาหารแบบการตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคย ได้ร้อยละ 15.7 หมายความว่า เด็กวัยเรียนที่แสดงปฏิกิริยาเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายสูง เช่น ชอบวิ่งเล่นกับเพื่อน วิ่งเข้าออกบ้าน และกระโดดขึ้นลงบันได โดยเด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบกิจกรรมทางกายสูง จะทำให้เด็กมีท่าทางรีบเร่งตลอดเวลา เป็นต้น เด็กพวกนี้จะมีลักษณะพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ตอบสนองต่ออาหารที่ไม่คุ้นเคยได้น้อย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเด็กกลุ่มนี้จะค่อนข้างเลือกรับประทานอาหารที่ตนเองชอบและคุ้นเคย และจะปฏิเสธอาหารที่ตนเองไม่คุ้นเคยซึ่งอาจจะไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเอง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Thanh และคณะ[15]พบว่าพื้นอารมณ์ด้านกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั่นคือ การที่เด็กที่กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารมากด้วยเช่นกัน และการศึกษาของ Salee[19] พบว่า พื้นอารมณ์แบบการทำกิจกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในเด็กวัยเรียนตอนปลายในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั่นคือ เด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีพื้นอารมณ์แบบกิจกรรมทางกายสูงมีแนวโน้มที่จะมีการกระทำที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพมาก ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ Haycraft และคณะ[14] พบว่า เด็กที่มีพื้นอารมณ์ชอบเข้าร่วมสังคมและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของเด็ก

ข้อเสนอแนะ

พยาบาล และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูในโรงเรียน ผู้ปกครอง สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อทำความเข้าใจพื้นอารมณ์ของเด็กวัยเรียนที่มีต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยจะเห็นได้ว่าเด็กที่มีพื้นอารมณ์ในลักษณะการแสดงปฏิกิริยาทางลบจะมีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในเด็กวัยเรียน ซึ่งผลที่ได้พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพ สามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและลดปัจจัยเสี่ยงภาวะน้ำหนักเกินและปัญหาสุขภาพในเด็กก่อนวัยเรียน เช่น ให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่กินอาหารตามอารมณ์ เมื่อมีอารมณ์โกรธ หรือโมโห กินอาหารไม่ช้าเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ความอร่อย หรือความอยากอาหารลดลง รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กกินง่าย รู้จักเลือกลองอาหารที่แปลกไปจากเดิม แต่ยังคงเน้นให้คำนึงถึง

ภาวะโภชนาการและสุขภาพด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณโรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ ชลบุรี คุณครู ผู้ปกครอง และนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่มีส่วนสำคัญในความสำเร็จของงานวิจัยนี้

References

1. Burns CE, Dunn AM, Brady MA, Starr NB, Blosser CG. Pediatric primary care 5th ed., Philadelphia: Elsevier; 2013.
2. Siriraj Hospital Nutrition Department. Nutrition in school children. Bangkok: Nutrition Department Siriraj Hospital ; 2014.
3. Thai Health Survey Office TAT 2011. Thailand National Health and Examination Survey 2008-2010. Bangkok: Thai Health Survey Office, Thailand; 2014.
4. Punnarong S. An Enhancement of a Change in Consumption Behavior of School-Children. Srinakharinwirot Research and Development Journal of Humanities and Social Sciences 2011; 35: 159-171.
5. Sonsanam V, Lamontien V, Ritwong P, Srisarakam J, Yongjaiyuth, P. Consumption Behavior and Nutrition status of Elementary Students, Samutsongkhram Province. Bangkok: College of Nursing and Health, Suan Sunandha Rajabhat University, Thailand; 2009.
6. Thai Health Promotion Foundation. Emotions affect food choices. [Database on the Internet]. 2016. [cited 2016 September 2]. Available from http://www.thaihealth.or.th.
7. Department of Health. The food consumption behaviour survey 2013. Bangkok: Department of Health; 2014.
8. Toathom R. Factor Relating to After-school Dietary Behavior of Students in Bangkok Noi District, Bangkok. Veridian E-Journal, Silapakorn University 2015; 83: 781-792.
9. Thai Health Promotion Foundation. No drink - sweet food eliminates obesity. [Database on the Internet]. 2011 [cited 2016 September 2]. Available from http://www.thaihealth.or.th
10. Pender NJ. Health Promotion in Nursing Practice. 5th ed., New Jersey: Pearson Education; 2008.
11. Wardle J, Guthrie CA, Sanderson S, Rapoport L. Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire. J Child Psychol Psyc 2001; 42: 963-970.
12. Chaimongkol N, Pongjaturawit Y. The examination of the validity and reliability of The Thai School-Age Temperament Inventories. The Public Health Journal of Burapha University 2014; 92: 1-12.
13. McClowry SG. An examination of the construct validity reliability of the teacher school-age temperament inventory. J Classroom Interaction 2012; 472: 25-32.
14. Gardner MP, Wansink B, Kim J. 2014. Better moods for better eating?: How mood influences food choice. J Consumer Psychol 2014; 243: 320-335.
15. Haycraft E, Farrow C, Meyer C, Powell F, Blissett J. Relationships between temperament and eating behaviours in young children. Appetite 2011; 563: 689-92.
16. Thanh NTM, Chaimongkol N, Pongjaturawit Y. Relationships between temperament and eating behaviors in Vietnamese school-age children. Songklanagarind Journal of Nursing 2016; 362: 1-13.
17. Thorndike RM. Correlation procedures for research. New York: Gardner Press, United State; 1978.
18. Kwannate C, Chaimongkol N, Pongjaturawit Y, Loman D. 2016. Effectiveness of the parent-focused intervention on improving eating behaviors and patterns, and BMI of preschoolers. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2014; 173: 25-33.
19. Salee K. Predictors of Health Risk Behavior in Late School-Age Children. A Thesis of Master degree of Nursing, Pediatric Nursing, Faculty of Nursing, Burapha University, Thailand; 2015.